Nhận Chân Khổ Đế



Nguyên tác Anh ngữ: "Understanding Dukkha"

Tác giả: Achaan Chah
Dịch giả: Liễu Pháp

Nguồn: http://trungtamhotong.org/NoiDung/ThuVien/NhanChanKhoDe/index.htm

Nó dính ngoài da rồi đi vào thịt, từ thịt nó đi vào xương. Nó như con mối ăn vào thân cây, ăn vào thớ gỗ, ăn vào trong lõi, và cuối cùng thì cây chết.

Chúng ta lớn lên như vậy. Cha mẹ chúng ta dạy cho chúng ta nắm bắt và đeo níu, gán cho mọi thứ một ý nghĩa nào đó, tin tưởng một cách chắc chắn rằng chúng ta tồn tại như một thực thể độc lập, và rằng mọi thứ thuộc về chúng ta. Từ khi sinh ra chúng ta đã được dạy như vậy. Chúng ta nghe những diều này được nhắc đi nhắc lại mãi, và nó đã đi sâu vào tâm thức của chúng ta và ở lại đó như một thói quen cố hữu của chúng ta. Chúng ta được dạy là phải tạo nên mọi thứ, tích lũy và giữ gìn, xem những thứ đó là quan trọng và là tài sản của mình. Đó là những gì mà cha mẹ chúng ta biết, và là những gì mà cha mẹ dạy cho chúng ta. Vì vậy nó đi vào trong tâm trí, trong xương tuỷ của chúng ta.

Khi chúng ta quan tâm đến việc hành thiền và nghe các vị thiền sư giảng, thật không dễ hiểu chút nào. Chúng ta khó nắm bắt được những điều đó. Các ngài dạy chúng ta đừng nên nhìn nhận và hành động theo cách cũ, nhưng khi chúng ta nghe, nó không đi vào tâm trí của chúng ta, mà chúng ta chỉ nghe bằng lỗ tai mà thôi. Con người rất khó thấy được chính mình.

Vì vậy mà chúng ta ngồi nghe pháp, nhưng chỉ có âm thanh đi vào tai mà thôi. Ý nghĩa của bài pháp không đi vào được bên trong để tác động đến chúng ta. Cũng như khi đánh quyền Anh, chúng ta cứ đánh

hoài mà anh chàng đối thủ không chịu đo ván. Chúng ta bị kẹt vào tính tự phụ của mình. Các bậc trí nói rằng chuyển một ngọn núi từ chỗ này qua chỗ khác còn dễ hơn là chuyển được tính tự phụ của con người.

Ta có thể dùng chất nổ để san bằng ngọn núi và chuyển đất đi chỗ khác, nhưng sự chấp chặt vào lòng tự phụ của con người thì hỡi ôi, thật khó làm sao. Các bậc trí có thể dạy cho chúng ta cho đến tận ngày chúng ta nhắm mắt, nhưng các ngài cũng không thể diệt được tính tự phụ của chúng ta. Nó sẽ còn đó, thật là bền chặt. Những ý tưởng sai lầm và những khuynh hướng bất thiện thật là vững chắc và khó thay đổi, và chúng ta lại không ý thức được điều đó. Vì vậy các bậc trí mới nói rằng dời bỏ cái tính tự phụ này và chuyển cái hiểu biết sai lầm qua cái hiểu biết đúng đắn là điều khó làm nhất.

Đối với phàm phu chúng ta, tiến hoá để trở thành bậc thiện tri thức quả là khó khăn. Phàm phu là những người còn bị vô minh dày đặc, tối tăm, và cứ bị đắm chìm mãi trong vô minh và tăm tối. Bậc thiện tri thức thì đã làm cho mọi thứ sáng tỏ hơn. Họ dạy cho con người tự soi sáng, nhưng người ta không muốn làm điều đó, bởi vì người ta không hiểu được tình trạng tăm tối của mình. Vì vậy mà họ cứ mãi lang thang trong tâm trạng rối rắm mà không hề hay biết.

Nếu chúng ta bắt gặp một đống phân trâu, chúng ta sẽ không nghĩ nó là của mình và sẽ không muốn bốc nó lên. Chúng ta cứ để nó y nguyên như vậy, vì chúng ta biết nó là cái gì.

Đó chính là mặt tốt của cái bất tịnh. Những điều xấu xa là vật thực của những người xấu. Nếu chúng ta dạy họ làm điều tốt, họ sẽ không quan tâm, mà chỉ muốn tiếp tục như cũ, vì họ không thấy được cái tai hại của việc ác. Không thấy được sự tai hại thì không thể nào sửa đổi. Nếu quý vị nhận ra điều đó, quý vị sẽ nghĩ rằng, “A, cả cái đống phân của ta không có giá trị bằng một miếng vàng nhỏ xíu”, và lúc đó quý vị chỉ muốn có vàng chứ không muốn đống phân nữa. Còn nếu không nhận ra điều này, thì mãi mãi quý vị chỉ là chủ nhân của đống phân. Và nếu có người đem cho một viên kim cương hay viên hồng ngọc thì quý vị cũng chẳng màng.

Đó là mặt tốt của cái bất tịnh. Vàng bạc kim cương được xem là những thứ quý giá trong cõi người. Còn cái hôi hám và thối rữa lại tốt cho ruồi nhặng và các lại côn trùng khác. Nếu quý vị đem nước hoa mà rải lên thì chúng lại bay mất. Những người tà kiến cũng có thái độ tương tự đối với cái tốt. Những người tà kiến, ô nhiễm, cho những cái xấu xa là tốt. Dù cho điều đó thật sự là xấu xa, là hôi hám, và chúng ta có bảo họ như vậy thì họ vẫn nói là nó rất thơm tho. Họ không thể thay đổi cái nhìn của họ một cách dễ dàng. Vì vậy mà dạy cho họ thì thật không dễ chút nào.

Nếu quý vị ôm một bó hoa tươi thì ruồi nhặng nó không thèm nhìn đến. Nếu quý vị có trả tiền cho chúng chúng cũng không thèm bay đến. Nhưng ở đâu có xác chết, ở đâu có vật thối rữa, thì đó là nơi chúng bay đến. Quý vị không cần phải gọi chúng, chúng cũng bay đến ngay. Tà kiến cũng như vậy. Nó tìm thấy hoan hỷ trong những thứ tương tự. Những thứ hôi hám và thối rữa là những thứ tốt đẹp đối với nó. Nó sẽ sa vào và đắm chìm trong đó.

Những thứ thơm tho ngọt ngào đối với con ong thì lại không ngọt ngào đối với con ruồi. Con ruồi sẽ không tìm thấy cái gì tốt đẹp hay giá trị trong đó và sẽ không ưa thích thứ đó. Tu tập có khó khăn, nhưng một khi chúng ta đã bắt đầu thì chúng ta sẽ vượt qua khó khăn rồi mới có được sự thoải mái, thanh thản. Trong tu tập, chúng ta sẽ phải bắt đầu với sự thật về khổ, tính chất không vừa lòng của kiếp sống. Nhưng khi vừa thấy khổ thì chúng ta liền nản lòng. Chúng ta không muốn nhìn vào nó. Khổ là sự thật, nhưng chúng ta vẫn cứ muốn có một cách nào đó để lẩn tránh nó. Tương tự như việc chúng ta không thích nhìn

người già nua mà chỉ thích ngắm những thiếu nữ trẻ trung.

Nếu chúng ta không chịu nhìn vào đau khổ, chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được đau khổ, dù chúng ta có sống bao nhiêu kiếp. Khổ là một chân lý vi diệu. Nếu chúng ta chịu nhìn vào nó, thì chúng ta sẽ bắt đầu nghĩ cách để thoát khỏi nó. Cũng như khi chúng ta muốn đi đâu mà đường bị chắn thì chúng ta sẽ nghĩ đến việc tìm một lối để qua. Cứ tinh tấn ngày này qua ngày khác, rồi chúng ta sẽ vượt qua. Khi gặp phải một sự khó khăn nào, chúng ta cũng sẽ phát triển trí tuệ bằng cách này. Nếu không nhìn vào đau khổ, không thật sự nhìn vào chúng và giải quyết vấn đề của chính mình, thì chúng ta sẽ đi ngang qua chúng một cách hờ hững.

Trong khi hướng dẫn cho ngươì khác tu tập, tôi luôn chỉ cho người ta thấy ra đau khổ, vì khổ chính là con đường đưa Đức Phật đến giác ngộ. Ngài muốn chúng ta thấy ra khổ, nguyên nhân của nó, sự chấm dứt đau khổ, và con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ. Nếu quý vị không đi con đường này thì không còn con đường nào khác. Con đường duy nhất là thấy ra khổ, nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt đau khổ, và con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ. Chính nhờ con đường này mà các bậc thánh, kể từ bậc thánh Nhập lưu trở đi, thoát ra khỏi đau khổ. Vì vậy thấy được khổ là điều rất cần thiết.

Nếu chúng ta biết, thì chúng ta sẽ thấy nó trong bất cứ cái gì mà chúng ta đang cảm nhận. Vài người cảm thấy rằng họ không thật sự khổ lắm. Nhưng tu tập trong Phật giáo là để giải thoát chúng ta ra khỏi đau khổ. Chúng ta nên làm gì để không còn phải đau khổ? Khi khổ khởi lên, chúng ta nên tìm hiểu nguyên nhân vì sao nó sanh khởi. Và một khi đã thấy rõ nguyên nhân, chúng ta có thể thực tập để loại trừ đi những nguyên nhân đó. Để chấm dứt khổ, chúng ta phải hiểu con đường đưa đến diệt khổ. Khi đã đi trên con đường đó đến chỗ thành tựu thì khổ sẽ không còn sanh khởi. Trong Phật giáo, đây chính là con đường giải thoát.

Làm cái gì trái với thói quen của mình thường khiến ta khổ sở. Và thường vì chúng ta sợ khổ, nên có điều gì làm chúng ta khổ sở thì chúng ta không muốn làm điều đó. Chúng ta chỉ thích cái gì có vẻ tốt và đẹp đẽ, nên chúng ta nghĩ rằng cái gì liên quan đến khổ thì thường là xấu. Nhưng không phải như vậy. Khỏ chính là một sự thật, một chân lý. Nếu khổ hiện diện trong tâm, nó sẽ là nguyên nhân khiến cho quý vị nghĩ đến việc giải thoát. Nó khiến cho quý vị phải suy tư, chiêm nghiệm. Quý vị sẽ không ngủ quá say, vì mải mê nghĩ cho ra thật sự cái gì đang diễn ra, cố gắng tìm cho ra nguyên nhân và kết quả của nó.

Những người hạnh phúc thường không phát triển được trí tuệ. Họ đang say ngủ. Như con chó được cho ăn quá no. Sau khi ăn xong nó không muốn làm gì nữa. Nó có thể ngủ suốt ngày. Ngay cả khi ăn trộm đến nó cũng không thèm sủa, vì nó quá no, quá mệt mỏi. Nhưng nếu quý vị cho nó ăn ít thôi, thì nó sẽ tỉnh táo và năng động. Chỉ cần có người lén đến gần nó sẽ nhảy chồm lên và sủa. Quý vị có thấy điều đó không?

Con người chúng ta bị mắc bẫy và cầm tù trong thế giới này, với thật nhiều phiền toái, và vì vậy chúng ta luôn luôn nghi ngờ, bối rối và lo lắng. Đây không phải là trò đùa, mà thật sự đời sống thật khó khăn và đầy bất trắc. Vì vậy có một cái gì đó mà chúng ta cần phải loại bỏ. Theo phương pháp tu tập, chúng ta cần nên từ bỏ cái thân này, từ bỏ chính chúng ta. Chúng ta phải nguyện từ bỏ thân mạng của mình. Chúng ta có thể thấy gương của những bậc xả ly vĩ đại, chẳng hạn như Đức Phật. Ngài là một bậc quý tộc trong dòng Sát Đế Ly, nhưng ngài đã từ bỏ tất cả và không bao giờ quay lại. Ngài là người thừa kế tất cả uy quyền và tài sản, nhưng ngài đã có thể từ bỏ chúng.

Nếu chúng ta nói về pháp vi diệu, nhiều người sẽ cảm thấy hoảng sợ. Họ sẽ không dám bước vào. Ngay cả khi nói “Đừng làm các việc ác”, nhiều người cũng đã không làm nổi. Sự thật là như vậy. Vì vậy

mà chúng ta phải tìm ra những cách khác để vượt qua điều này, và có một điều tôi thường hay nói, đó là dù chúng ta có hài lòng hay bực bội, hạnh phúc hay đau khổ, than khóc hay ca hát, gì đi nữa, thì khi chúng ta đang còn sống trong cuộc đời này, chúng ta đều đang sống trong một cái lồng. Chúng ta không thể thoát ra khỏi cái cảnh bị nhốt trong lồng. Dù cho quý vị giàu, quý vị cũng bị nhốt trong lồng, dù cho quý vị nghèo, quý vị cũng bị nhốt trong lồng. Nếu quý vị ca hát nhảy nhót, quý vị cũng ca hát nhảy nhót trong lồng. Nếu quý vị coi phim thì quý vị cũng đang coi phim trong lồng.

Cái lồng này là gì? Đó là cái lồng của sinh, của già, của bệnh và của chết. Bằng cách đó, chúng ta đang bị cầm tù trong cuộc đời này. Chúng ta cứ nghĩ "cái này của tôi, cái kia của tôi," mà không biết thật sự chúng ta là ai và đang làm cái gì. Thực ra toàn bộ những điều chúng ta đang làm chỉ là tích chứa thêm đau khổ cho chính chúng ta. Không phải là cái gì xa xôi gây nên đau khổ của chúng ta, mà chúng ta không chịu nhìn vào chính mình. Dù chúng ta có sống tiện nghi và thoải mái đến đâu, đã sinh ra thì chúng ta không thể thoát khỏi già, chúng ta sẽ phải bệnh, và rồi chúng ta sẽ phải chết. Đây chính là khổ, ngay đây và bây giờ.

Lúc nào chúng ta cũng có nguy cơ bị đau hay bệnh. Bệnh tật có thể xảy đến bất cứ lúc nào. Cũng như chúng ta đã ăn cắp một thứ gì đó, và người ta có thể đến bắt chúng ta bất cứ lúc nào, vì chúng ta đã ăn cắp. Tình cảnh của chúng ta là như vậy. Luôn luôn có nguy hiểm và bất trắc. Chúng ta sống giữa những thứ tai hại, sinh, già, bệnh ngự trị đời sống của chúng ta. Chúng ta không thể đi bất cứ nơi nào để trốn tránh chúng. Chúng có thể đến bắt chúng ta bất cứ lúc nào, vì lúc nào chúng cũng có cơ hội. Vì vậy chúng ta phải nhượng bộ chúng và chấp nhận tình huống. Chúng ta phải nhận tội. Nếu chúng ta làm vậy thì bản án sẽ không quá nặng nề. Nếu không, thì chúng ta sẽ phải đau khổ nhiều hơn. Nếu chúng ta nhận tội, thì hình phạt sẽ nhẹ hơn, và chúng ta sẽ không bị giam giữ quá lâu.

Khi thân này sinh ra, nó không thuộc vào ai cả. Nó cũng giống như cái thiền đường. Khi thiền đường xây xong, nhện có thể đến ở, thằn lằn có thể đến ở, tất cả các loại côn trùng và bò sát đều có thể đến ở. Rắn cũng có thể đến ở. Bất cứ cái gì cũng có thể đến ở trong đó. Nó không chỉ là thiền đường của chúng ta, mà là chỗ trú ngụ cho tất cả mọi sinh vật.

Thân của chúng ta cũng như vậy. Nó không phải là của chúng ta. Nhiều thứ khác đến ở và ký sinh vào thân này. Bệnh, đau, già đến và ở lại, và chúng ta phải cộng sinh với chúng. Khi thân này đi đến tận cùng của đau khổ bệnh tật và cuối cùng suy sụp, chết đi, thì không phải là chúng ta chết. Vì vậy đừng nắm giữ gì vào cái thân này. Mà thay vào đó hãy dùng cái thân này để chiêm nghiệm, thì sự dính mắc sẽ dần dần được đoạn diệt. Khi quý vị nhìn nhận chính xác, thì tà kiến sẽ chấm dứt.

Chính sự sinh đã tạo nên gánh nặng này cho chúng ta. Nhưng thông thường chúng ta không thể chấp nhận điều đó. Chúng ta nghĩ rằng không được sinh ra mới là điều tệ hại nhất. Chết và không được sinh ra là điều đáng buồn nhất trên đời, đó là điều mà chúng ta suy nghĩ. Chúng ta thường nghĩ đến những gì mình muốn có trong tương lai. Rồi chúng ta còn mong ước: "Kiếp sau cho tôi được sanh lên cõi trời, hay cho tôi được sinh làm người giàu có."

Chúng ta đang mong cầu một gánh nặng thậm chí còn nặng hơn, mà cứ tưởng là những thứ đó sẽ đem lại hạnh phúc.

Vì vậy để đi sâu vào pháp thật rất khó khăn. Chúng ta cần phải có sự suy tư nghiêm túc.

Cách suy nghĩ như trên hoàn toàn trái với những gì Đức Phật dạy, và cách suy nghĩ đó thật nặng nề. Đức Phật dạy chúng ta hãy buông bỏ và xả ly, nhưng chúng ta lại nghĩ rằng chúng ta không thể

buông bỏ. Vì vậy chúng ta cứ mang lấy và gánh nặng càng ngày càng nặng hơn. Chính sự sinh là nguyên nhân của cái nặng nề này.

Đi xa hơn một chút, quý vị có biết là tham ái có giới hạn hay không? Tới mức nào thì nó sẽ thoả mãn? Nếu chúng ta xem xét thật kỹ, chúng ta sẽ thấy rằng tham ái không bao giờ được thoả mãn. Nó cứ tiếp tục muốn có thêm và thêm mãi, dù cho sự tham muốn có đem lại cho chúng ta nhiều đau khổ đến có thể chết được, nhưng tham ái vẫn cứ tiếp tục đòi hỏi, bởi vì nó không hề có sự thoả mãn.

Điều này rất quan trọng, nếu chúng ta có thể suy nghĩ một cách rất quân bình và chừng mực. Ví dụ như áo quần. Chúng ta cần bao nhiêu bộ áo quần? Và thức ăn. Chúng ta ăn bao nhiêu? Tối đa thì mỗi bữa chúng ta có thể ăn 2 dĩa, và như vậy là đủ. Nếu chúng ta biết chừng mực, thì chúng ta có thể hạnh phúc và thoải mái, nhưng thường thì ít ai làm được điều này.

Đức Phật có dạy một pháp để được giàu, tức là bằng lòng với những gì mình đang có. Người nào bằng lòng với những gì mình đang có, người đó là người giàu.

Tôi nghĩ điều này rất đáng học. Những gì Đức Phật dạy đều đáng để chúng ta học và chiêm nghiệm. Trước hết, điều này chỉ cho chúng ta lối sống đạo đức. Nếu chúng ta có đủ tài sản vật chất để sống, thì chúng ta có thể dùng pháp này để không bị sa đọa vào ác đạo.

Rồi sự tu tập còn đi xa hơn, và uyên thâm hơn nhiều. Một số quý vị có thể sẽ không hiểu nổi. Chẳng hạn như lời nói của Đức Phật là sẽ không còn sự tái sinh cho ngài nữa, rằng sanh và hữu đã chấm dứt với ngài. Nghe điều này quý vị cảm thấy không thoải mái. Nói rõ hơn, Đức Phật nói rằng chúng ta không nên sinh ra nữa, vì sinh chính là đau khổ. Đức Phật chỉ xoáy sâu vào một điểm, chiêm nghiệm nó, và nhận ra sự nặng nề của nó, đó là sự sinh. Sinh ra là tất cả hệ luỵ đau khổ liền đi kèm theo. Đau khổ xảy ra đồng thời với sự sinh. Sinh ra trong đời này, chúng ta có mắt, miệng, mũi, tất cả đi cùng, cũng chỉ vì có sinh. Nhưng nếu chúng ta nghe nói chết mà không sinh lại nữa, chúng ta cảm thấy đó như là sự sụp đổ hoàn toàn. Chúng ta không muốn đi đến mục tiêu đó. Nhưng giáo lý sâu xa nhất của Đức Phật chính là ở đây.

Tại sao bây giờ chúng ta đau khổ? Bởi vì chúng ta đã sinh ra. Vì vậy mà ngài dạy chúng ta nên chấm dứt sự sinh. Đây không chỉ nói về cái thân sinh ra và cái thân chết đi. Điều đó quá dễ thấy - một đứa trẻ cũng có thể hiểu được. Hơi thở chấm dứt, thân thể bất động và nằm yên một chỗ. Đó là những gì chúng ta thường nghĩ khi nói đến cái chết. Nhưng một người chết đang thở là điều chúng ta chưa hề biết. Một người chết mà vẫn đi đứng nói cười là điều chúng ta chưa từng nghĩ đến. Chúng ta chỉ biết cái thi hài không còn hơi thở, và gọi đó là cái chết.

Cũng vậy đối với sự sinh. Khi nói đến người nào được sinh ra, chúng ta nghĩ ngay đến một người phụ nữ vào nhà thương và sinh con. Nhưng quý vị có để ý đến cái sát na khi tâm sinh, như khi chúng ta nổi giận vì một chuyện gì đó? Đôi khi tình thương được sinh ra. Đôi khi sự thù hằn được sinh ra. Vui thích hay phật lòng, tất cả các trạng thái đó không gì khác hơn chính là sự sinh.

Chúng ta đau khổ cũng chỉ vì điều này. Khi mắt thấy cái gì khó chịu, khổ phát sinh. Khi tai nghe điều gì ta không thích, khổ cũng phát sinh. Chỉ có khổ mà thôi.

Đức Phật đã thu tóm điều này bằng cách nói rằng chỉ có một đống đau khổ chồng chất. Khổ sinh ra và khổ diệt đi. Đó là tất cả những gì hiện hữu. Chúng ta cứ vồ lấy và chiếm đoạt nó mãi, vồ lấy sự sinh,

vồ lấy sự diệt, mà không bao giờ thật sự hiểu nó.

Khi khổ sinh, chúng ta gọi nó là đau khổ. Khi khổ diệt, chúng ta gọi nó là hạnh phúc. Sinh và diệt chỉ là một mớ đồ cũ. Đức Phật dạy chúng ta quan sát sinh và diệt của thân và tâm. Ngoài cái này ra thì không còn gì khác. Nói vắn tắt, không có hạnh phúc mà chỉ có đau khổ. Chúng ta nhận rõ khổ là khổ khi nó phát sinh. Nhưng khi nó diệt thì chúng ta lại xem nó là hạnh phúc. Chúng ta thấy như vậy, và đặt tên cho nó như vậy, nhưng thực tế thì không phải vậy. Nó chỉ là khổ diệt. Khổ sinh và diệt, sinh và diệt, và chúng ta thì cứ vồ lấy và nắm bắt nó. Hạnh phúc xuất hiện thì chúng ta vui mừng. Bất hạnh đến thì chúng ta sầu khổ. Nhưng chúng như nhau thôi, chỉ có sinh và diệt. Khi có sinh, thì có một cái gì đó, và khi có diệt thì cái đó biến mất. Đây là chỗ khiến chúng ta nghi ngờ. Vì vậy mà Đức Phật dạy rằng khổ sinh và diệt, và ngoài cái đó ra thì không còn cái gì khác. Khi đã nhận ra diều đó, thì thấy chỉ có khổ mà thôi. Nhưng thường chúng ta không thấy rõ ràng như vậy.

Chúng ta không nhận ra rõ ràng rằng chỉ có khổ, bởi vì khi khổ diệt, chúng ta thấy đó là hạnh phúc. Chúng ta nắm lấy nó và bị kẹt ở đó. Chúng ta không thật sự thấy được cái gì đang xảy ra chỉ là sinh và diệt.

Đức Phật đã tóm tắt bằng cách nói rằng chỉ có sinh và diệt, ngoài ra không còn gì khác. Điều này rất khó hiểu. Nhưng một người thật sự sống với pháp thì không cần phải nắm bắt bất cứ điều gì và luôn sống tự tại. Đó là sự thật.

Sự thật là trên đời này không có một cái gì làm được điều gì cho ai. Không có điều gì cần phải lo lắng. Không có cái gì để mà than khóc, và cũng không có cái gì để mà vui cười. Không có một cái gì là cố hữu để đáng vui hay đáng buồn.

Chúng ta có thể nói năng bình thường, khi quan hệ với người khác theo cách xã giao thông thường. Điều đó có thể chấp nhận được. Nhưng nếu chúng ta tiếp tục suy nghĩ theo cách thông thường thì điều đó sẽ dẫn đến khổ đau và nước mắt.

Thật ra, nếu chúng ta thực sự thấy pháp và quan sát nó một cách liên tục thì không có cái gì cả, chỉ có sanh và diệt. Không có hạnh phúc hay đau khổ. Tâm sẽ tịch lặng khi không còn có hạnh phúc và đau khổ. Khi còn có hạnh phúc và đau khổ thì còn có trở thành và sinh ra.

Chúng ta thường tạo một loại nghiệp, đó là cố gắng chấm dứt đau khổ để có được hạnh phúc. Đó là điều chúng ta mong mỏi. Nhưng cái mà chúng ta mong mỏi không phải là sự an tịnh, mà là hạnh phúc và đau khổ. Mục đích của Phật giáo là tu tập để tạo nên một loại nghiệp vượt lên trên hạnh phúc và đau khổ, và mang lại sự an tịnh. Nhưng chúng ta không thể suy nghĩ như vậy. Chúng ta chỉ có thể nghĩ rằng có hạnh phúc thì chúng ta sẽ có sự bình an. Nếu chúng ta có hạnh phúc, chúng ta nghĩ vậy là đủ rồi.

Vì vậy con người chúng ta luôn luôn mong có được thật nhiều thứ. Có được thật nhiều chừng nào thì tốt chừng đó. Đó là cách suy nghĩ thông thường của chúng ta. Chúng ta nghĩ rằng làm việc tốt là để có được kết quả tốt, và nếu có được kết quả tốt thì chúng ta hạnh phúc. Chúng ta nghĩ rằng đó là tất cả những gì mình cần phải làm, và dừng lại ở đó. Nhưng mà cái tốt dẫn đến đâu? Nó sẽ không tồn tại mãi. Chúng ta cứ phải đi lên đi xuống, kinh nghiệm cái tốt và cái xấu, cố gắng ngày đêm để nắm bắt cái mà chúng ta cho là tốt.

Đức Phật dạy rằng trước hết chúng ta phải từ bỏ cái xấu, và rồi thực hiện các việc lành. Sau đó ngài lại dạy rằng chúng ta phải từ bỏ cả cái xấu và từ bỏ luôn cả cái tốt, không dính mắc vào nó, bởi vì nó cũng

là một loại nhiên liệu. Khi còn có cái gọi là nhiên liệu thì rốt cuộc nó sẽ làm cho bốc cháy. Cái tốt là nhiên liệu. Cái xấu cũng là nhiên liệu.

Nói đến mức độ này thì người ta không chịu nổi. Người ta không thể làm theo điều đó. Vì vậy chúng ta phải quay lại từ đầu và dạy về giới. Đừng làm hại lẫn nhau. Hãy có trách nhiệm với công việc của mình, và đừng chèn ép hay bóc lột người khác. Đức Phật cũng dạy những điều này, nhưng chỉ chừng này thôi thì chưa đủ.

Tại sao chúng ta đang ở đây, trong hoàn cảnh này? Đó là bởi vì có sự sinh. Trong bài pháp đầu tiên là bài kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật nói: “Sinh đã tận. Đây là kiếp sống cuối cùng của ta. Sẽ không còn kiếp sau cho Như Lai”. Vậy tu tập thật sự có nghĩa là gì? Chúng ta cần phải tu tập một cách đúng đắn. Có rất nhiều phương pháp để hành thiền, nhưng điểm mấu chốt là ở chỗ phương pháp đó phải đưa quý vị đến chỗ buông bỏ, đến đoạn diệt, đến sự chấm dứt tham ái, dính mắc. Cũng như người đời làm nhiều nghề nghiệp để sinh sống, có người làm ruộng, có người buôn bán, có người làm công chức, kỹ sư, công nhân, v.v…nhưng có thể nói tóm lại là kiếm sống. Và ở đây cũng vậy, chúng ta có thể gọi chung là tu tập theo chánh pháp.

Vậy pháp ở đâu? Pháp đang ngồi đây cùng với chúng ta. Khi quý vị già đi, đừng nghĩ là có cái gì không ổn. Khi lưng quý vị đau, đừng nghĩ đó là cái gì bất thường. Nếu đau bụng, cũng đừng nghĩ là có cái gì không ổn. Nếu quý vị đau khổ, đừng nghĩ là có cái gì không ổn. Nếu quý vị hạnh phúc, cũng đừng nghĩ là có cái gì không ổn. Tất cả những cái này đều là pháp. Đau khổ chỉ là đau khổ. Hạnh phúc chỉ là hạnh phúc. Nóng chỉ là nóng. Lạnh chỉ là lạnh. Không phải là “tôi hạnh phúc, tôi đau khổ, tôi tốt, tôi xấu, tôi được cái này, tôi mất cái kia”. Con người có cái gì để mà đánh mất? Không có cái gì cả. Được là pháp. Mất là pháp. Hạnh phúc hay thoải mái là pháp. Khó chịu cũng là pháp. Nghĩa là không nắm bắt bất cứ một điều kiện nào, mà chỉ nhận ra chúng là gì. Nếu quý vị có hạnh phúc, quý vị nên nhận ra rằng: “Ồ, hạnh phúc là vô thường.” Nếu quý vị đau khổ, quý vị cũng nhận ra rằng: “Ồ, đau khổ là vô thường.” “Cái này tốt thật đó, nhưng nó cũng vô thường”. “Cái này tệ, quá tệ, nhưng nó cũng vô thường.” Tất cả chỉ là vậy thôi. Vì vậy không nắm bắt bất cứ cái gì.

Đức Phật dạy rất nhiều về vô thường. Vô thường là gì? Vô thường là cách vận hành của các pháp, và chúng không theo ý muốn của bất cứ ai. Đó là một chân lý. Định luật vô thường điều hành toàn cả thế giới, và chỉ có định luật này mới thường còn. Đây là điểm mà chúng ta bị đánh lừa, và vì vậy đây cũng chính là điểm mà ta phải nhìn cho kỹ. Bất cứ cái gì xảy ra, hãy chấp nhận rằng nó đúng là như vậy. Cái gì cũng đúng với bản chất của nó, đó là chuyển động và biến đổi không ngừng. Thân xác của chúng ta cũng tồn tại bằng cách như vậy. Tất cả các hành cũng tồn tại bằng cách như vậy. Chúng ta không ngăn được chúng, và chúng không thể nào đứng yên. Không đứng yên chính là bản chất vô thường của chúng. Nếu chúng ta không còn chống lại thực tại thì bất cứ ở đâu chúng ta cũng hạnh phúc. Ngồi ở đâu chúng ta cũng hạnh phúc. Ngủ ở đâu chúng ta cũng hạnh phúc. Ngay cả khi chúng ta già đi, chúng ta cũng không xem đó là cái gì ghê gớm lắm. Nếu quý vị đứng dậy và thấy đau lưng, quý vị nghĩ, “À, cũng đúng thôi”. Nó đúng như vậy, nên không cần phải chống lại nó. Và khi cơn đau chấm dứt, quý vị nghĩ: “À, thế này thì đỡ hơn.” Nhưng nó không đỡ hơn. Và vì quý vị chưa chết, nó lại đau nữa. Các pháp cứ vận hành như vậy, nên quý vị cứ phải hướng tâm vào sự quan sát mà không để cho nó rời khỏi sự tu tập. Phải kiên trì, và đừng quá tin tưởng vào bất cứ cái gì, thay vào đó nên tin tưởng vào pháp, rằng đời sống là như vậy. Đừng tin vào hạnh phúc, cũng đừng tin vào đau khổ. Cũng đừng kẹt vào việc theo đuổi bất cứ cái gì.

Với một nền tảng như vậy, thì dù diều gì xảy ra cũng đừng nên lo ngại, vì điều đó không thường còn, và nó không kéo dài mãi. Cuộc đời là vậy. Nếu được vậy tức là chúng ta đã có một lối đi, một lối đi để làm chủ cuộc đời và tự bảo vệ cho ta. Với chánh niệm và một sự hiểu biết rõ ràng, với trí tuệ thấy rõ

mọi sự việc, đó là con đường của sự hòa hợp. Không ai có thể lừa gạt chúng ta, vì chúng ta đã đi vào con đường đó. Chỉ cần nhìn vào đây, chúng ta có thể bắt gặp pháp bất cứ lúc nào.

Trọng tâm của đạo Phật là không làm điều ác, giữ tâm luôn thanh tịnh và phát triển trí tuệ. Ngày nay mọi người đều cố gắng làm phước, nhưng ít người nghĩ đến và thật sự hiểu việc từ bỏ điều ác. Nếu tu tập đúng thì chúng ta phải từ bỏ điều ác trước rồi mới phát triển điều thiện. Nếu chúng ta không từ bỏ điều ác, thì chúng ta dùng tâm gì để làm điều thiện? Điều thiện sẽ không thể ở lại vì không có chỗ cho nó. Trước hết chúng ta phải quét hết bụi bặm, rác rưởi. Sau đó chúng ta mới có thể đem vào những thứ sạch sẽ.

Nếu không hiểu rõ điều này chúng ta sẽ không thể nào giải quyết được vấn đề. Nhưng không bao nhiêu người thật sự trở lại điểm này và chiêm nghiệm để hiểu đúng theo tinh thần của Đạo Phật. Nhưng nếu chúng ta có niềm tin vào pháp của Đức Phật, thì chúng ta sẽ được đền đáp. Nếu người ta thật sự tin tưởng vào Tam Bảo, thì sự tu tập sẽ trở nên dễ dàng.

